

# DINÂMICA DE QUARESMA E PÁSCOA 2023-2024

“A comunidade dos discípulos missionários de Jesus está convocada para percorrer um caminho de atenção, de **diálogo**, de **anúncio** e de discernimento em comum, em que todos participem.” (Carta Pastoral de D. Nuno Almeida)

A partir desta frase da Carta Pastoral do seu Bispo, D. Nuno Almeida, a Diocese de Bragança-Miranda promove as dinâmicas dos Tempos fortes do Advento-Natal e da Quaresma-Páscoa.

A nossa Diocese continua, como no Advento e Natal, a dinâmica do caminho. Na quaresma, colocaremos em destaque a palavra **DIÁLOGO**, e nos Domingos da Páscoa a palavra **ANÚNCIO**.

O **diálogo** é uma atitude indispensável para o estilo sinodal da Igreja e o **anúncio** é o fruto de um processo de relação e de comunhão que torna visível a presença redentora e ressuscitada do Senhor.

1º Domingo da Quaresma – dia 18/02/2024 – DILÚVIO

2º Domingo da Quaresma – dia 25/02/2024 – IMOLAÇÃO

3º Domingo da Quaresma – dia 03/03/2024 – ADORAÇÃO

4º Domingo da Quaresma – dia 10/03/2024 – LEMBRANÇA

5º Domingo da Quaresma – dia 17/03/2024 – OBEDIÊNCIA

Domingo de Ramos – dia 24/03/2024 – GLORIFICAÇÃO

Domingo de Páscoa – dia 31/03/2024 – OLHAR

## 1º Domingo da Quaresma: dia 18/02/2024

**Palavra: Dilúvio**

**Frase – chave:** “A aliança que estabeleço convosco”

**Introdução:** Este primeiro Domingo da Quaresma, dá o mote a este tempo favorável de conversão. A liturgia da Palavra lembra-nos a aliança que Deus estabeleceu connosco, à qual é fiel. Cabe a cada um de nós corresponder numa fidelidade que vence o tempo e as dificuldades. O DILÚVIO lembra-nos a purificação batismal que limpou a nossa alma para nos apresentar puros diante de Deus. Em cada dia há uma purificação a fazer, há a escuta da Palavra, há o movimento do coração para o Senhor que nos espera, pois todos os caminhos do Senhor “são amor e verdade”.

**Prece:** Ó Deus da Aliança e da vida permiti que o dilúvio da vossa graça nos inunde e nos purifique.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a ler, a meditar e a rezar todos os dias uma passagem da Bíblia.

## 2º Domingo da Quaresma: dia 25/02/2024

## **Palavra: Imolação**

**Frase – chave:** “Subir para um monte”

**Introdução:** Neste segundo Domingo da Quaresma, as leituras chamam-nos a atenção para uma subida que é preciso empreender, que todos os dias é necessário promover. A palavra imolação pode meter-nos medo, na medida em que nos lembra sacrifício e abnegação, palavras não comuns na nossa mentalidade. E, no entanto, é na medida em que nos despojamos dos nossos vícios e atitudes incorretas e escolhemos a virtude, que temos mais sucesso nas relações e nos sentimos mais felizes.

**Prece:** Ó Deus da montanha e do vale, que nos desafiáis a subidas e descidas, nós vos entregamos a nossa humanidade para que a doteis das virtudes que precisamos para vos ser fiéis.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a fazer algum sacrifício/desprendimento em vista de provocar algum alívio a pessoa necessitada.

## **3º Domingo da Quaresma: dia 03/03/2024**

### **Palavra: ADORAÇÃO**

**Frase – chave:** “Eu sou o Senhor, teu Deus”

**Introdução:** Neste terceiro Domingo da Quaresma, as leituras colocam a descoberto a facilidade com que resvalamos na nossa adesão a Deus, procurando caminhos que se desviam daqueles que Ele nos propõe. Os mandamentos que Deus nos dá não são um elemento que constringe a nossa liberdade, mas um caminho de felicidade e de realização. Adorar a Deus é o exercício de quem se reconhece criatura, deslumbrada, agradecida e entregue.

**Prece:** Ó Deus da vida, que na fraqueza mostrais a vossa força, nós vos pedimos que ilumineis as nossas opções, para que elas sigam o caminho dos vossos mandamentos.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a visitar, quanto possível diariamente uma igreja, a fim de adorar a presença sacramental de Jesus. Se tal não for possível, presencialmente, a fazer um momento de adoração espiritual.

## **4º Domingo da Quaresma: dia 10/03/2024**

### **Palavra: LEMBRANÇA**

**Frase – chave:** “Deus amou tanto o mundo”

**Introdução:** Neste quarto Domingo da Quaresma, a liturgia convida-nos a fazer memória dos grandes feitos operados por Deus em nosso favor. Cada um de nós tem um historia de vida e pode registar tantas maravilhas que experimentou, desde o tesouro da vida, ao dom da fé, à alegria das relações... ao prodígio da presença constante de Deus. Tudo isso só pode suscitar em nós assombro e gratidão. Não cessemos de trazer ao coração tudo aquilo que nos pode fazer imergir na esperança do futuro.

**Prece:** Ó Deus da história, que sempre acompanhais o peregrinar de cada um de nós, fazei-nos conscientes da vossa presença e amor constantes.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a fazer um memorial (lista) das maravilhas de Deus operadas em nosso favor e a dar-lhe graças.

## **5º Domingo da Quaresma: dia 17/03/2024**

**Palavra: OBEDIÊNCIA**

**Frase – chave:** “Se alguém me quiser servir que me siga”

**Introdução:** Neste quinto Domingo da Quaresma, pedimos ao Senhor um coração puro, ou seja despojado de tudo o que não é de Deus para nos ser possível esta atitude de obediência. As Leituras revelam-nos que só podemos obedecer conhecendo e escutando... estando disponíveis. As tantas distrações que nos assaltam de todos os lados são um sério obstáculo a uma adesão verdadeira Àquele onde tudo o que é bom podemos encontrar. Porque nos distraímos?!

**Prece:** Ó Deus bom, generoso e fiel, amigo verdadeiro, conduzi o nosso coração à comunhão convosco; seduzi-nos para que aprendamos a conhecer-vos e a amar-vos.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a reatar algum contacto com alguém a quem possamos dar alegria.

## **Domingo de Ramos: dia 24/03/2024**

**Palavra: GLORIFICAÇÃO**

**Frase – chave:** “Deus exaltou-O e lhe deu um nome que está acima de todos os nomes”

**Introdução:** O Domingo de Ramos introduz a Semana Maior, naquela em que, num silêncio mudo e adorador, nos deixamos tocar pelo imenso amor de Jesus. Aqui nos damos conta do modo como Ele foi traído e fazemos um exame de consciência à nossa participação no seu sofrimento. Aqui celebramos a sua entrega, a instituição da Eucaristia, e adoramos a Cruz que, mais do que um instrumento de martírio, é um trono de glorificação pelo imenso amor que dela manou.

**Prece:** Nós vos louvamos e bendizemos Senhor Jesus Cristo porque pela vossa santa Cruz remistes do mundo.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a meditar nos passos de Jesus desde a entrada em Jerusalém até à sua morte na Cruz e a participar nas celebrações da Semana Santa.

## **Domingo de Páscoa: dia 31/03/2024**

**Palavra: OLHAR**

**Frase – chave:** “Eis o dia que fez o Senhor”

**Introdução:** No Domingo de Páscoa o nosso coração exulta, pela esperança que infundem em nós os sinais do sepulcro vazio. A vida venceu a morte e esta certeza iluminada pela luz da fé faz-nos caminhar na alegria e na esperança. Mas esta certeza coloca em nós um desafio, pois “ninguém pode encerrar em si o amor de Deus sem o difundir pelos outros” (D. Abílio Vaz das Neves). Temos de sair dos nossos espaços de conforto para propagar esta tão grande notícia. Sejamos testemunhas do que Deus fez por nós!

**Prece:** O Senhor Jesus Cristo,/ Imagem do Invisível,/ Palavra criadora,

Sois vencedor da morte,/Sois o Ressuscitado,/Nossa luz redentora.

**Dinâmica** – Nesta semana somos convidados a falar de Jesus fora dos nossos espaços de intimidade (no trabalho, no lazer e nas relações em geral).